

令和8年

# 2月の こんだて



糸魚川市立保育園①  
民営保育園

## 子どもの間食(おやつ)の役割

子どもの胃袋の大きさは小さく、一度にたくさん量を食することができないので、1日3回の食事だけでは必要な栄養素を十分摂ることができません。子どものおやつには足りない栄養素を補う、補食の役割があります。

### 保育園・幼稚園で提供しているおやつ

1~2歳児 午前1回と午後1回  
3~5歳児 午後1回

給食の栄養量		
	今月の平均	3~5歳児の目標量
エネルギー (Kcal)	495	520
たん白質 (g)	19.7	16.9~26.0
脂質 (g)	15.4	11.6~17.3
カルシウム (mg)	250	230
塩分 (g)	1.54	1.5未満

月		火		水		木		金	
2	ごはん	3	節分献立	4	ごはん	5	ごはん	6	パン
魚の磯辺焼き 添え野菜 みそ汁・果物		赤鬼ライス かみなり汁 果物		親子煮 マセドアンサラダ 果物		豆腐のまさご揚げ 添え野菜 みそ汁・果物		エビ入りチャウダー コールスローサラダ 果物	
●お茶・米菓 ◇◆牛乳・菓子		●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子		●お茶・果物 ◇◆牛乳・きなこ蒸しパン		●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・パン		●お茶・米菓 ◇◆牛乳・菓子	
472kcal/1.3g		476kcal/1.6g		553kcal/1.4g		538kcal/1.6g		458kcal/1.6g	
9	ごはん	10	ごはん	11		12	ジオ給食	13	めん
厚揚げ入りチキンカレー 和風サラダ (牛乳)果物		魚の米粉ムニエル ごまマヨネーズ和え みそ汁・果物		建国記念日 		大豆と菜の花のかき揚げ 添え野菜 こくしょ・果物		みそラーメン 小魚サラダ 果物	
●お茶・果物 ◇◆ヨーグルト(煮干し)		●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・きなこマカロニ				●お茶・米菓 ◇◆牛乳・菓子		●お茶・米菓 ◇◆牛乳・菓子(昆布)	
524kcal/1.8g		509kcal/1.3g				499kcal/1.4g		466kcal/1.9g	
16	ごはん	17	ごはん	18	お誕生日会	19	ごはん	20	パン
魚のごまケチャップソース 添え野菜 みそ汁・果物		高野豆腐のそぼろ煮 磯マヨ和え 果物		キャロットライス とりてん・添え野菜 春雨スープ・果物		たくあん納豆 ジャーマンポテト ちゃんこ汁・果物		タマタマトマピーチーズ焼き 添え野菜 コンソメスープ・果物	
●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子		●お茶・果物 ◇◆牛乳・甘辛粉ふきいも		●お茶・米菓 ◇◆牛乳・ケーキ ※1歳児は牛乳・菓子		●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子		●お茶・米菓 ◇◆牛乳・菓子(昆布)	
508kcal/1.3g		479kcal/1.2g		538kcal/1.5g		510kcal/1.4g		453kcal/2.0g	
23		24	ごはん	25	ごはん	26	ごはん	27	めん
天皇誕生日 		麻婆豆腐 中華サラダ 果物		レバーフライ 添え野菜 みそ汁・果物		魚のみそ煮 すまし汁 果物		カレーうどん ツナ入りわかめサラダ チーズ・果物	
		●お茶・米菓 ◇◆牛乳・青のりコンソメポテト		●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子		●お茶・果物 ◇◆牛乳・パン		●牛乳・米菓 ◇◆ヨーグルト(煮干し)	
		475kcal/1.2g		496kcal/1.3g		510kcal/1.7g		447kcal/2.3g	
<p>&lt;おやつのポイント&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 水やお茶など甘くない飲み物で水分補給をしましょう。</li> <li>② 味の濃いもの、食品添加物を多く使用しているものを避けましょう。(食品表示を活用しましょう。)</li> <li>③ 次の食事の妨げにならないようなものを選びましょう。</li> <li>④ 3回の食事で摂れないようなものを選びましょう。</li> </ol> <p>子どもたちは午後3時頃におやつを食べています。降園後のおやつは夕食が食べられなくなる原因になるので注意が必要です。</p>									

(注)●:1~2歳児 午前のおやつ ◇:1~2歳児 午後のおやつ ◆:3~5歳児 午後のおやつ ( ):3~5歳児のみ kcal/g:3~5歳児のエネルギー/塩分

